VORWERK

Lo mejor de nosotros para su familia

Thermomix

Dietas especiales con Thermomix®

(Volumen II)



GARANTÍA DE CALIDAD VORWERK
THERMOMIX®
MARCA REGISTRADA POR VORWERK

Tulipán · FLORA · LIGERESA · ARTUA

Lasaña de láminas de calabacín y soja

TIEMPO CON THERMOMIX: 19 min 11 s | **TIEMPO TOTAL:** 60 min (incluido tiempo de horneado: 30 min)

INGREDIENTES para 6 personas:

2	cebollas grandes partidas en cuartos
40 g	de margarina Flora
100 g	de soja texturizada fina
90 g	de tomate triturado (natural o en conserva)
1 cubilete	de pipas de girasol
1/2 cubilete	de semillas de amapola
1 cubilete	de avena en copos
1 cucharadita	de sal
350 g	de agua
3	calabacines medianos (sin pelar y cortados en rodajas de 0,5 cm)
60 g	de margarina Flora
110 g	de harina
800 g	de leche entera
1 cucharadita	de sal
	Pimienta
	Nuez moscada

PREPARACIÓN:

1. Ponga en el vaso las cebollas y trocee programando **6 segundos, velocidad 5**. Con la espátula, baje los restos de cebolla de la tapa y del interior del vaso hacia las cuchillas.
2. Incorpore la margarina, la soja, el tomate, las pipas de girasol, las semillas de amapola, la avena y la sal y programe **2 minutos, 90°, velocidad 2 1/2**.
3. Agregue el agua y programe **5 minutos, 80°, velocidad 2 1/2**. Deje reposar el preparado en el vaso durante 5 minutos con la tapa puesta. Retire del vaso y reserve.
4. En una fuente refractaria engrasada, coloque una capa de rodajas de calabacín, cubra con parte del preparado, y vaya haciendo capas hasta terminar con una capa de rodajas de calabacín.
5. **Precaliente el horno a 180°**.
6. Sin lavar el vaso, ponga la margarina y programe **1 minuto, 100°, velocidad 2**.
7. Abra la tapa y añada la harina alrededor de la cuchilla. Programe **2 minutos, 100°, velocidad 1**.
8. Incorpore la leche, la sal, la pimienta y la nuez moscada y mezcle **5 segundos, velocidad 7**. A continuación, programe **8 minutos, 100°, velocidad 4**.
9. Cubra la lasaña con la bechamel y hornee durante 30 minutos.



Lasaña con soja y brécol
(bechamel con bebida de soja)

INGREDIENTES para 6 personas:

9	placas precocidas de lasaña
80 g	de cacahuetes tostados
2 dientes	de ajo
200 g	de cebolla en trozos
100 g	de brécol en ramilletes pequeños (sin tronco)
50 g	de margarina FLORA
100 g	de soja texturizada fina
100 g	de tomate triturado (natural o en conserva)
70 g	de pipas de girasol
70 g	de sésamo
1 cucharadita	de sal
350 g	de agua
60 g	de margarina FLORA
110 g	de harina
800 g	de bebida de soja
1 cucharadita	de sal
	Pimienta
	Nuez moscada
100 g	de queso rallado

TIEMPO CON THERMOMIX: 18 min 11 s | **TIEMPO TOTAL:** 50 min (incluido tiempo de horneado: 30 min)

PREPARACIÓN:

1. Ponga las placas de lasaña en agua para que se ablanden. Después, escúrralas bien y póngalas sobre papel de cocina absorbente.
2. Triture los cacahuetes programando **7 segundos, velocidad 5**. Retire del vaso y reserve.
3. Ponga en el vaso el ajo, la cebolla y el brécol y trocee **4 segundos, velocidad 5**. Con la espátula, baje los restos de verduras de la tapa y del interior del vaso hacia las cuchillas.
4. Incorpore la margarina, la soja, el tomate, las pipas de girasol, el sésamo y la sal y programe **2 minutos, 80°, velocidad 2 1/2**.
5. Añada el agua y programe **5 minutos, 80°, velocidad 2 1/2**. Deje reposar el preparado en el vaso durante 5 minutos con la tapa puesta. Retire del vaso y reserve.
6. En una fuente refractaria engrasada, coloque una capa de placas de lasaña; cubra con parte del preparado, y vaya haciendo capas hasta terminar con una capa de placas de lasaña.
7. **Precaliente el horno a 180°.**
8. Sin lavar el vaso, ponga la margarina y programe **1 minuto, 100°, velocidad 2**.
9. Abra la tapa y añada la harina alrededor de la cuchilla. Programe **2 minutos, 100°, velocidad 1**.
10. Incorpore la bebida de soja, la sal, la pimienta y la nuez moscada y mezcle **5 segundos, velocidad 7**. A continuación, programe **8 minutos, 100°, velocidad 4**.
11. Cubra la lasaña con la bechamel, espolvoree el queso y hornee durante 30 minutos.



Yogur de soja I

TIEMPO CON THERMOMIX: 6 min 10 s | **TIEMPO TOTAL:** 12 h (incluido tiempo de reposo)

INGREDIENTES
para 6 personas:

1000 g	de bebida de soja a temperatura ambiente
1	yogur natural (de leche de vaca)
80 g	de azúcar (opcional)

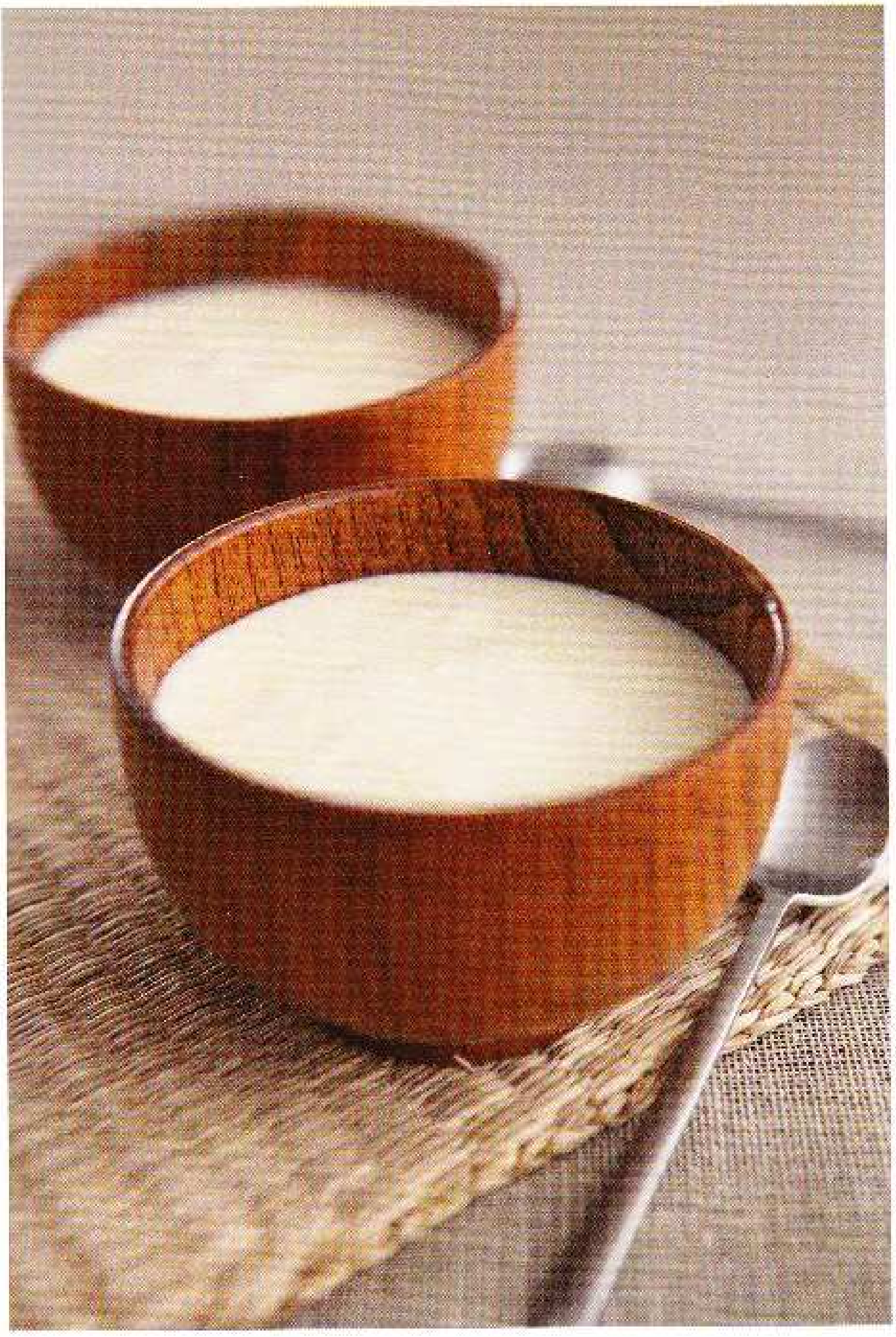


PREPARACIÓN:

1. Vierta la bebida de soja en el vaso y programe **6 minutos, 50°, velocidad 2**.
2. Añada el yogur y el azúcar y mezcle programando **10 segundos, velocidad 3**.
3. Sin desmontar el vaso de la máquina y sin quitar el cubilete, abrigue la máquina con dos paños de cocina o una bolsa isotérmica para congelado. Déjelo reposar durante 12 horas. Conserve en el frigorífico.
4. Si desea una textura más consistente, puede volcar el preparado en una yogurtera convencional.

Yogur de soja II

TIEMPO CON THERMOMIX: 6 min 10 s | **TIEMPO TOTAL:** 12 h (incluido tiempo de reposo)



INGREDIENTES para 6 personas:

1000 g	de bebida de soja a temperatura ambiente
1	yogur de soja fresco (con bacterias lácticas)
80 g	de azúcar (opcional)

PREPARACIÓN:

1. Vierta la bebida de soja en el vaso y programe **6 minutos, 50°, velocidad 2**.
2. Añada el yogur y el azúcar y mezcle programando **10 segundos, velocidad 3**.
3. Sin desmontar el vaso de la máquina y sin quitar el cubilete, abrigue la máquina con dos paños de cocina o una bolsa isotérmica para congelado. Déjelo reposar durante 12 horas. Conserve en el frigorífico.
4. Si desea una textura más consistente, puede volcar el preparado en una yogurtera convencional.

SOJA Y DERIVADOS

Salchichas de tofu con pimientos y champiñones

INGREDIENTES para 4 personas:

50 g	de avellanas tostadas
250 g	de *tofu*
50 g	de margarina Tulipán
120 g	de pimiento rojo en trozos
100 g	de champiñón en trozos
50 g	de copos de avena
1	huevo
1 cucharadita	de sal
50 g	de pan rallado
40 g	de semillas de lino
500 g	de agua (para el vapor)

TIEMPO CON THERMOMIX: 31 min 10 s | **TIEMPO TOTAL:** 3 h (incluido tiempo de reposo: 2 h)

PREPARACIÓN:

1. Trocee las avellanas durante **10 segundos, velocidad 5** (no importa si quedan trocitos más grandes).
2. Incorpore el *tofu*, la margarina, el pimiento, los champiñones, los copos de avena, el huevo, la sal, el pan rallado y las semillas de lino y programe **1 minuto, velocidad 4**.
3. Vierta la preparación en una manga pastelera desechable. Corte la punta según el grosor que desee y forme las salchichas. Envuélvalas en *film* transparente cerrando bien los extremos.
4. Coloque las salchichas en la bandeja del recipiente Varoma. Tape y reserve.
5. Ponga el agua en el vaso, sitúe el recipiente Varoma en su posición y programe **30 minutos, temperatura Varoma, velocidad 1**.
6. Deje enfriar las salchichas durante dos horas y guárdelas en la nevera hasta su consumo.



Empanadillas de tofu

INGREDIENTES para 30 unidades:

Masa	
150 g	de aceite de oliva virgen extra
150 g	de agua
350 g	de harina de repostería
1 cucharadita	de sal
30 g	de pipas de girasol
30 g	de semillas de sésamo tostado
Relleno	
150 g	de queso parmesano
150 g	de aceitunas sin hueso
120 g	de calabacín en trozos
1	cebolla mediana en trozos
90 g	de pimiento rojo en trozos
130 g	de tofu
1 cucharadita	de perejil seco
1 pellizco	de pimienta
20 g	de margarina Flora
75 g	de tomate triturado (natural o en conserva)
1 cucharadita	de sal
50 g	de pan rallado

TIEMPO CON THERMOMIX: 7 min 40 s | **TIEMPO TOTAL:** 1 h 15 min (incluido tiempo de reposo: 30 min y tiempo de horneado: 30 min)

PREPARACIÓN:

Masa

1. Vierta el aceite en el vaso y programe **2 minutos, 100°, velocidad 2**.
2. Añada el agua, la harina, la sal, las pipas de girasol y las semillas de sésamo y programe **20 segundos, velocidad 6**.
3. Retire la masa del vaso, envuélvala en film transparente y déjela reposar 30 minutos en el frigorífico.

Relleno

4. **Precaliente el horno a 170°**.
5. Ponga el queso en el vaso y programe **10 segundos, velocidad 5**. Retire del vaso y reserve.
6. Introduzca en el vaso las aceitunas, el calabacín, la cebolla, el pimiento, el tofu, el perejil, la pimienta, la margarina, el tomate y la sal y programe **10 segundos, velocidad 5**.
7. Con la espátula, baje los restos de trituración de la tapa y del interior del vaso hacia las cuchillas y programe **5 minutos, 100°, velocidad 2**.
8. Vierta el contenido del vaso en un bol, incorpore el queso reservado y el pan rallado y mezcle con la espátula. Si le quedase líquido, puede escurrirlo en el cestillo.
9. Estire la masa muy fina con un rodillo y corte con un aro círculos del tamaño deseado. Ponga una cucharada del relleno en el centro del círculo, humedezca el borde de la masa con una gota de agua, doble la masa y presione ligeramente con un tenedor para sellarla.
10. Coloque las empanadillas en una fuente de horno forrada con papel de hornear o lámina de silicona y hornee durante 30 minutos aproximadamente.



Manteca de cacahuete

INGREDIENTES para 6 personas:

250 g	de cacahuetes pelados, tostados y salados
50 g	de margarina Flora
100 g	de agua

TIEMPO CON THERMOMIX: 30 s | **TIEMPO TOTAL:** 30 s

PREPARACIÓN:

1. Vierta todos los ingredientes en el vaso y programe **30 segundos, velocidad 7**.

Nota: es una textura gruesa, no es necesario programar más tiempo.



Galletas de semillas

INGREDIENTES para 40 unidades:

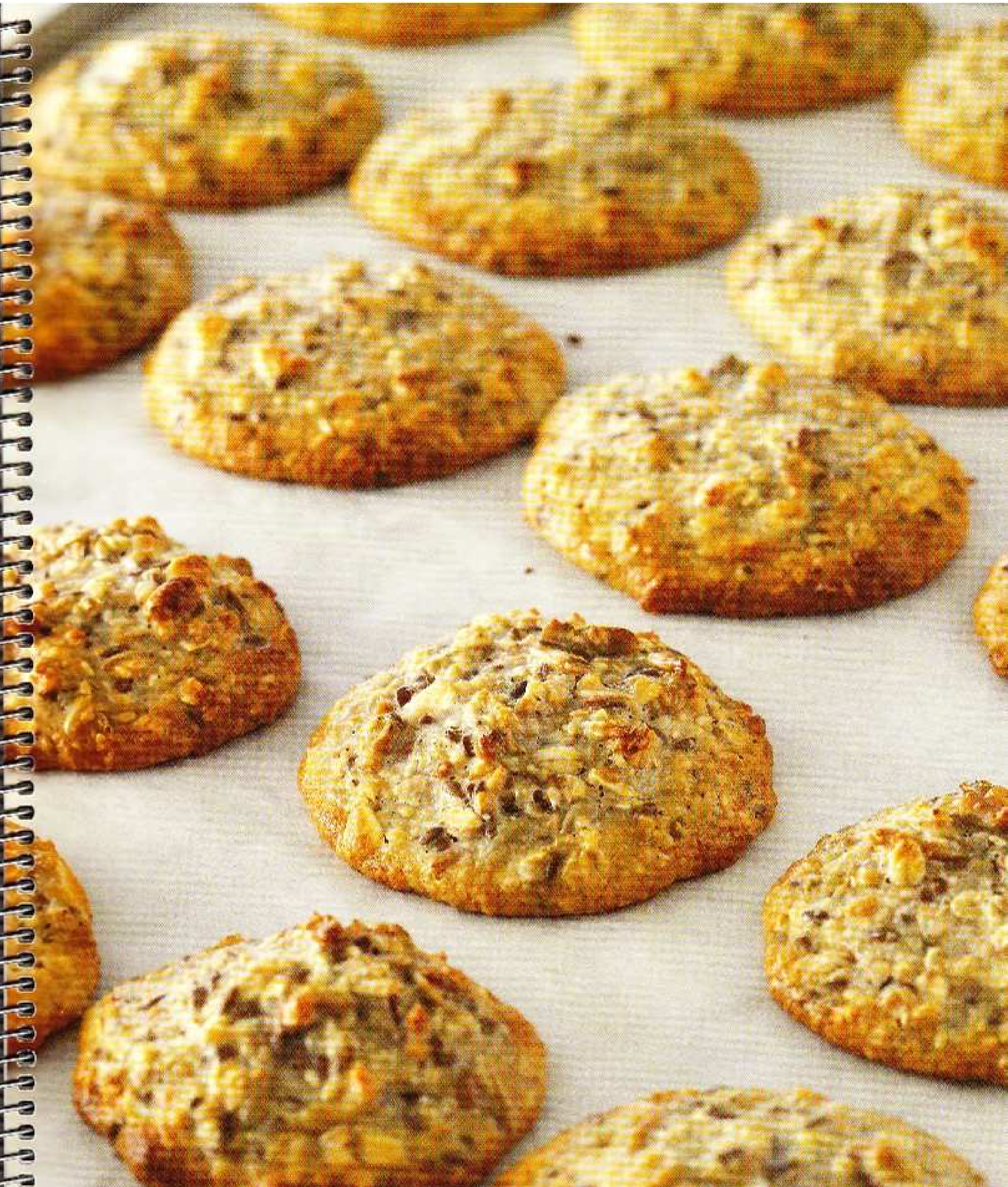
60 g	de cacahuetes tostados
60 g	de avellanas tostadas
90 g	de pipas de girasol
45 g	de semillas de lino marrón
60 g	de copos de avena
60 g	de sésamo
400 g	de leche condensada

TIEMPO CON THERMOMIX: 45 s | **TIEMPO TOTAL:** 30 min (incluido tiempo de horneado: 12 min)

PREPARACIÓN:

1. **Precaliente el horno a 180°.**
2. Ponga en el vaso los cacahuetes y las avellanas y programe **15 segundos, velocidad 4.**
3. Incorpore las pipas de girasol, las semillas de lino, los copos de avena, el sésamo y la leche condensada y programe **30 segundos, 90°, velocidad 1**. Vuelque la mezcla en un bol y termine de unir la masa con la espátula.
4. Vaya poniendo porciones de pasta en una bandeja de horno forrada con papel de hornear o lámina de silicona. Hornee de 10 a 12 minutos.

Nota: No las hornee demasiado porque quedarían secas.



SEMILLAS, CEREALES Y DERIVADOS

Cuscús con vegetales

INGREDIENTES para 6 personas:

250 g	de calabacín sin pelar y en trozos
90 g	de zanahorias en trozos
130 g	de pimiento rojo
35 g	de aceite de oliva virgen extra
190 g	de cuscús
190 g	de agua
1 cucharadita	de sal
30 g	de margarina

TIEMPO CON THERMOMIX: 10 min 8 s | **TIEMPO TOTAL:** 15 min

PREPARACIÓN:

1. Ponga en el vaso el calabacín, la zanahoria y el pimiento y programe **8 segundos, velocidad 5**. Con la espátula, baje los restos de trituración de la tapa y del interior del vaso hacia las cuchillas.
2. Añada el aceite y programe **6 minutos, 100°, velocidad 1**.
3. Coloque la mariposa en las cuchillas, incorpore el cuscús, el agua y la sal y programe **3 minutos, 70°, velocidad 1**.
4. Añada la margarina y programe **1 minuto, velocidad 1**.

Nota: Puede servir el cuscús dándole forma de corona y acompañarlo con verduras.



Pasta fresca al huevo

TIEMPO CON THERMOMIX: 2 min | **TIEMPO TOTAL:** 30 min

INGREDIENTES para 4 personas:

400 g	de harina de fuerza
4	huevos
10 g	de aceite de oliva
1 cucharadita	de sal



PREPARACIÓN:

1. Ponga en el vaso los ingredientes por este orden: la harina, los huevos, el aceite y la sal y programe **2 minutos, vaso cerrado, velocidad Espiga**. La masa no debe quedar pegajosa. Si los huevos fuesen grandes, puede admitir un poco más de harina.
2. Estire la masa sobre papel de hornear o entre 2 plásticos de cocina aptos para uso alimentario, previamente espolvoreados con harina. Cuando la masa esté bien fina, corte cuadrados de masa para hacer canelones, rectángulos para hacer lasaña, o utilice una máquina especial para laminar y cortar pasta fresca.
3. Cueza durante 3 ó 4 minutos en abundante agua hirviendo.

Pasta fresca al huevo con espinacas

TIEMPO CON THERMOMIX: 1 min 20 s | **TIEMPO TOTAL:** 30 min



INGREDIENTES para 4 personas:

300 g	de harina de fuerza
70 g	de espinacas frescas, limpias y secas
1	huevo
1 pellizco	de sal
10 g	de aceite de oliva virgen extra

PREPARACIÓN:

1. Ponga en el vaso la harina y las espinacas y programe **20 segundos, velocidad 7.**
2. Agregue el huevo, la sal y el aceite. Programe **1 minuto, vaso cerrado, velocidad Espiga**. La masa no debe quedar pegajosa. Si los huevos fuesen grandes, puede admitir un poco más de harina.
3. Estire la masa sobre papel de hornear o entre 2 plásticos de cocina aptos para uso alimentario, previamente espolvoreados con harina. Cuando la masa esté bien fina, corte cuadrados de masa para hacer canelones, rectángulos para hacer lasaña, o utilice una máquina especial para laminar y cortar pasta fresca.
4. Cueza durante 3 ó 4 minutos en abundante agua hirviendo.

SEMILLAS, CEREALES Y DERIVADOS

Paté de champiñón

INGREDIENTES para 450 g:

3 dientes	de ajo
45 g	de avellanas
50 g	de soja texturizada fina
1/2 cucharadita	de sal
280 g	de champiñones en trozos
1 cucharadita	de perejil seco
10 g	de salsa de soja (Tamari)
30 g	de margarina

TIEMPO CON THERMOMIX: 5 min 8 s | **TIEMPO TOTAL:** 7 min

PREPARACIÓN:

1. Ponga en el vaso los ajos y las avellanas. Triture programando **8 segundos, velocidad 5**.

2. Con la espátula, baje los restos de trituración de la tapa y del interior del vaso hacia las cuchillas. Incorpore la soja, la sal, los champiñones, el perejil, la salsa de soja y la margarina y programe **5 minutos, 100°, velocidad 3 1/2**. Vierta en un molde y deje enfriar.

Nota: si desea una textura más fina, al final puede programar **30 segundos, velocidad 5.**

Sugerencia: puede cubrir el paté con gelatina neutra.



Bolas de garbanzos

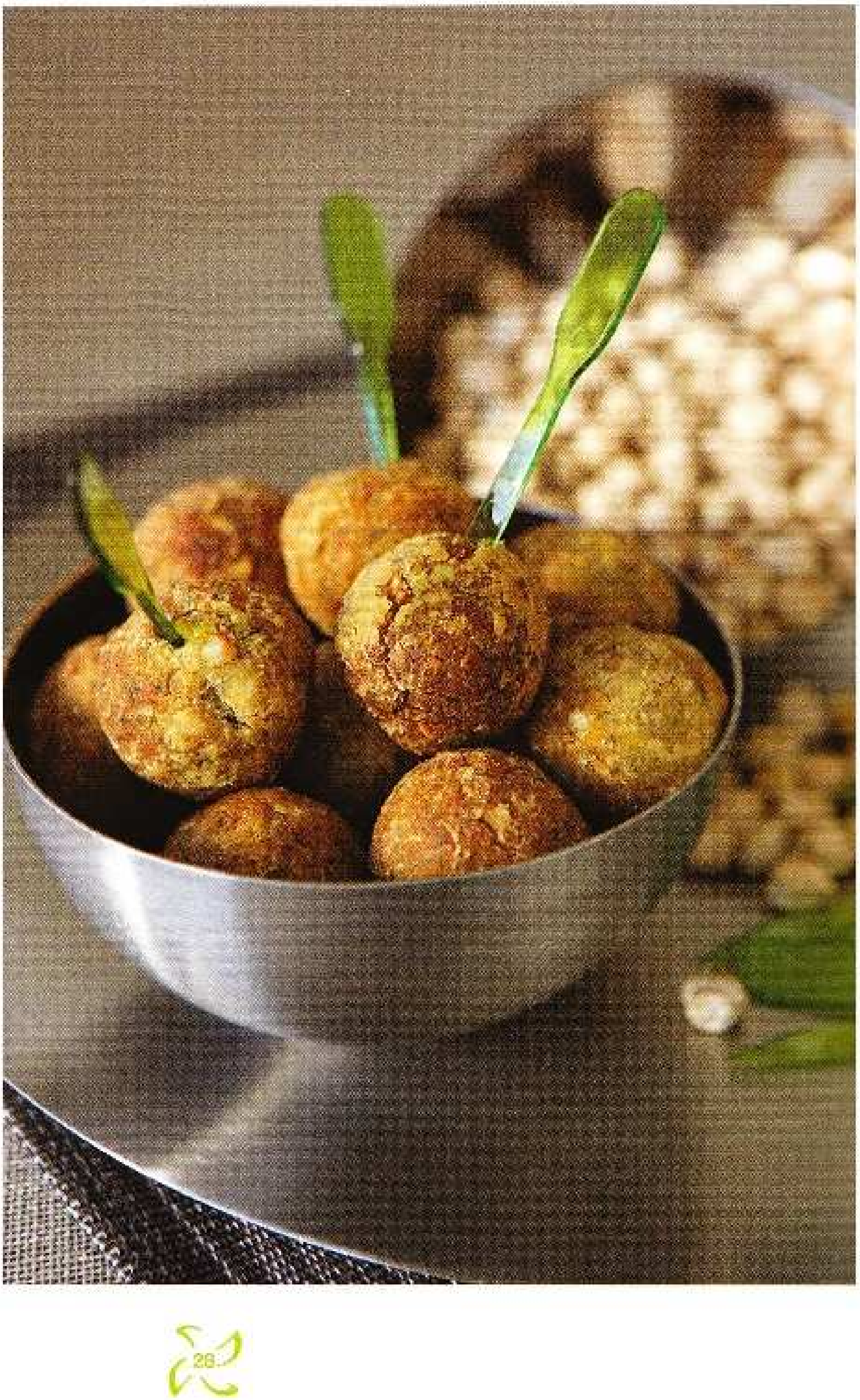
TIEMPO CON THERMOMIX: 7 min 5 s | **TIEMPO TOTAL:** 30 min

INGREDIENTES para 30 unidades:

100 g	de garbanzos secos
2 dientes	de ajo
130 g	de cebolla en cuartos
200 g	de garbanzos cocidos
65 g	de pipas de calabaza
1 cucharadita	de perejil picado
10 g	de levadura prensada fresca de panadería
100 g	de pan rallado
	Aceite de oliva virgen extra (para freír)

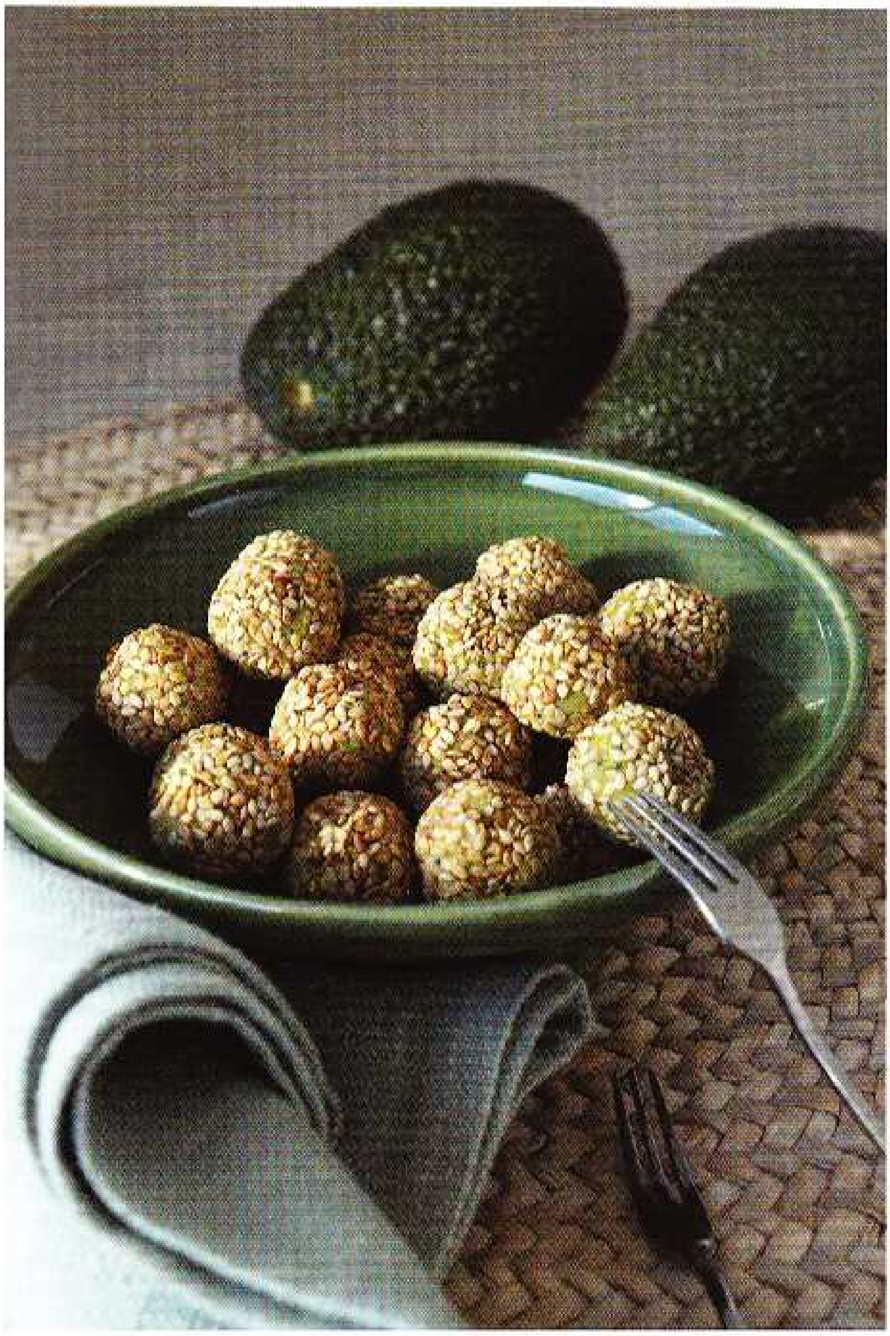
PREPARACIÓN:

1. Ponga en el vaso los garbanzos secos y pulverice programando **2 minutos, velocidad progresiva 5-10**.
2. Con la espátula, baje los restos de garbanzos de la tapa y del interior del vaso hacia las cuchillas y vuelva a programar **1 minuto, velocidad progresiva 5-10**. Retire del vaso y reserve.
3. Ponga en el vaso el ajo y la cebolla y programe **5 segundos, velocidad 5**.
4. Incorpore los garbanzos cocidos, las pipas de calabaza, el perejil, la levadura y el pan rallado y programe **4 minutos, 100°, velocidad 3**.
5. Ponga la masa en un bol, forme pequeñas bolas redondas y rebócelas en la harina de garbanzo. Fríalas en abundante aceite caliente, hasta que estén doradas.



Croquetas frías de garbanzo y aguacate

TIEMPO CON THERMOMIX: 42 s | **TIEMPO TOTAL:** 10 min



INGREDIENTES para 30 unidades:

300 g	de garbanzos cocidos
1	aguacate grande (pelado y sin hueso)
1 cucharada	de semillas de amapola
1/2 cucharadita	de sal
1 cucharada	de margarina Tulipán
1 cucharadita	de zumo de limón
60 g	de pan rallado
	semillas de sésamo tostadas (para rebozar)

PREPARACIÓN:

1. Ponga en el vaso los garbanzos, el aguacate, las semillas de amapola, la sal, la margarina y el limón y programe **35 segundos, velocidad 4.**
2. Incorpore el pan rallado y programe **7 segundos, velocidad 4** (debe quedar una masa manejable; si no es así, añada un poco más de pan rallado y mezcle con la espátula).
3. Vuelque el preparado en un bol. Haga croquetas y rebózalas en el sésamo.

DULCES

Helado de ron con pasas

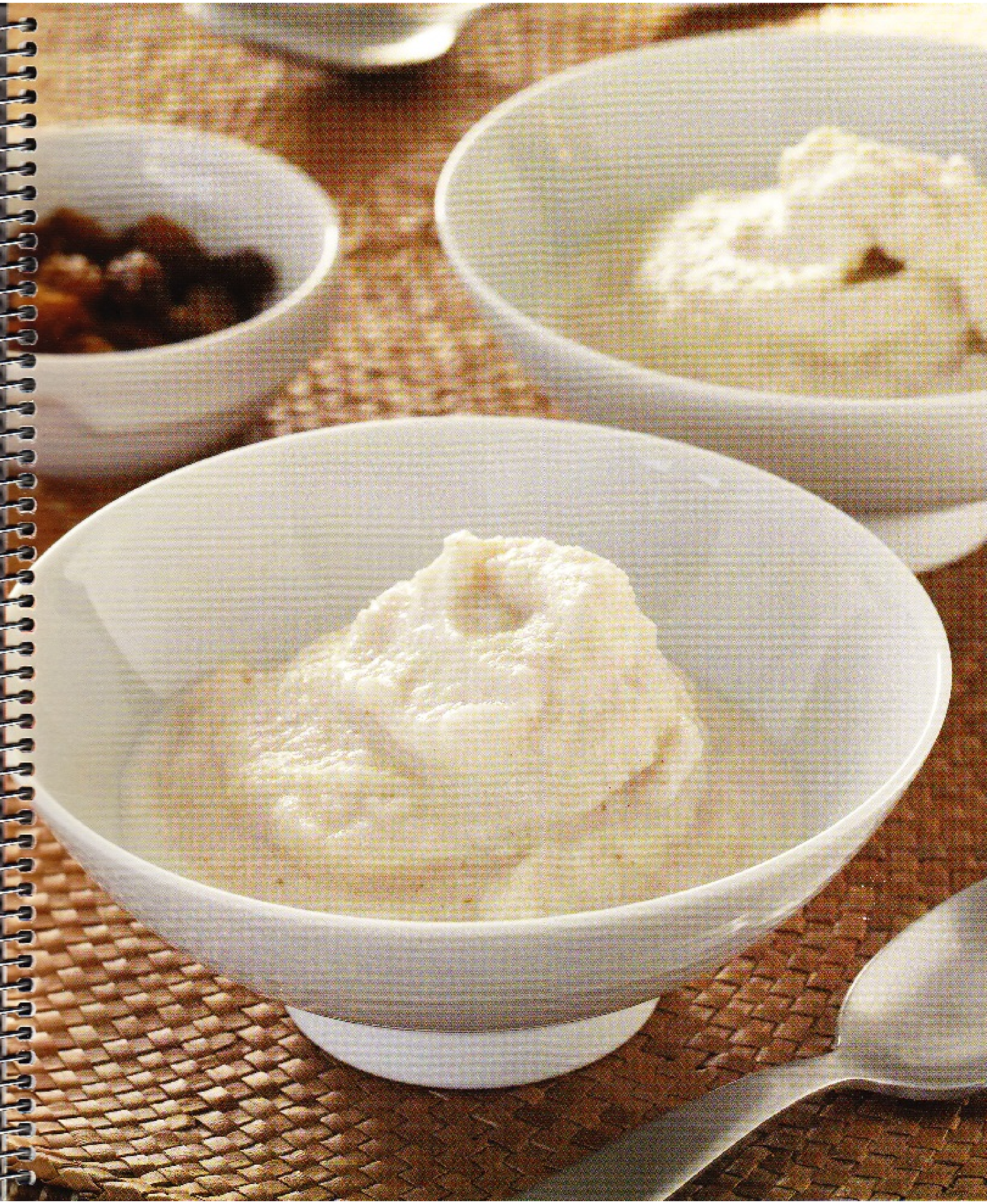
INGREDIENTES para 8 personas:

250 g	de leche evaporada (congelada en cubitos)
100 g	de nata líquida
100 g	de azúcar
60 g	de pasas de corinto
50 g	de ron o 50 g de brandy
200 g	de hielo en cubitos

TIEMPO CON THERMOMIX: 1 min 10 s | **TIEMPO TOTAL:** 6 h (incluido tiempo en el congelador)

PREPARACIÓN:

1. Vacíe la leche evaporada en 1 ó 2 bandejas de hielo (o molde similar) y congélela.
2. Introduzca la leche evaporada congelada, la nata, el azúcar, las pasas y el ron y programe **10 segundos, velocidad 6**.
3. Incorpore los hielos y programe **1 minuto, velocidad progresiva 5-10**, introduciendo la espátula por el bocal y moviéndola de derecha a izquierda para conseguir una trituración uniforme y una textura homogénea. Sirva inmediatamente.



Magdalenas de zanahoria

INGREDIENTES para 16 unidades:

150 g	de azúcar
300 g	de zanahorias en trozos
3	huevos
100 g	de margarina a temperatura ambiente Tulipán
200 g	de harina de repostería
1 sobre	de levadura química
1 pellizco	de sal
1 chorrito	de zumo de limón
	Azúcar moreno (para adornar)

TIEMPO CON THERMOMIX: 8 min 15 s | **TIEMPO TOTAL:** 30 min

PREPARACIÓN:

1. **Precaliente el horno a 180°.**
2. Pulverice el azúcar programando **1 minuto, velocidad progresiva 5-10**.
3. Añada las zanahorias y programe **3 minutos, 70°, velocidad 4**.
4. Coloque la mariposa en las cuchillas. Añada los huevos y programe **2 minutos, 37°, velocidad 3**.
5. Incorpore la margarina y programe **2 minutos, velocidad 3**.
6. Agregue la harina, la levadura, la sal y el limón y mezcle programando **15 segundos, velocidad 2**.
7. Vierta la masa en cápsulas de magdalenas llenándolas sólo hasta la mitad. Espolvoree con azúcar moreno a modo de montoncitos en el centro de la magdalena.
8. Hornee durante 15 minutos.



Natillas de toffee

INGREDIENTES para 4 personas:

4	huevos
500 g	de leche evaporada
130 g	de azúcar moreno
1 cucharadita	de azúcar vainillado
1 cucharada	de maizena®
100 g	de leche

TIEMPO CON THERMOMIX: 7 min 10 s | **TIEMPO TOTAL:** 1 h

PREPARACIÓN:

1. Ponga los huevos y la leche evaporada en el vaso y programe **10 segundos, velocidad 3**.
2. Coloque **la mariposa en las cuchillas** y añada el azúcar moreno, el azúcar vainillado, la maizena® y la leche. Programe **7 minutos, 90°, velocidad 4**.
3. Vierta en recipientes individuales y adorne a su gusto. Deje enfriar en la nevera.



Bebida de arroz

TIEMPO CON THERMOMIX: 10 min | **TIEMPO TOTAL:** 15 min

INGREDIENTES para 6 personas:

1500 g	de agua
30 g	de arroz thai o basmati
1 cucharada	de aceite virgen de sésamo
60 g	de azúcar
1 cucharadita	de azúcar vainillado o de vainilla líquida
1 pellizco	de sal

PREPARACIÓN:

1. Ponga todos los ingredientes en el vaso y programe **10 minutos, 90°, velocidad 6**.
2. Filtre la bebida, preferiblemente a través de un paño fino de algodón, apretando para separar bien el líquido.

Bebida de arroz al limón

TIEMPO CON THERMOMIX: 10 min | **TIEMPO TOTAL:** 15 min

INGREDIENTES para 6 personas:

1500 g	de agua
30 g	de arroz thai o basmati
	la piel de 1 limón (sólo la parte coloreada)
1 cucharada	de aceite virgen de sésamo
100 g	de azúcar
1 cucharadita	de azúcar vainillado o de vainilla líquida
1 pellizco	de sal

PREPARACIÓN:

1. Ponga todos los ingredientes en el vaso y programe **10 minutos, 90°, velocidad 6**.
2. Filtre la bebida, preferiblemente a través de un paño fino de algodón, apretando para separar bien el líquido.



Bebida de nueces

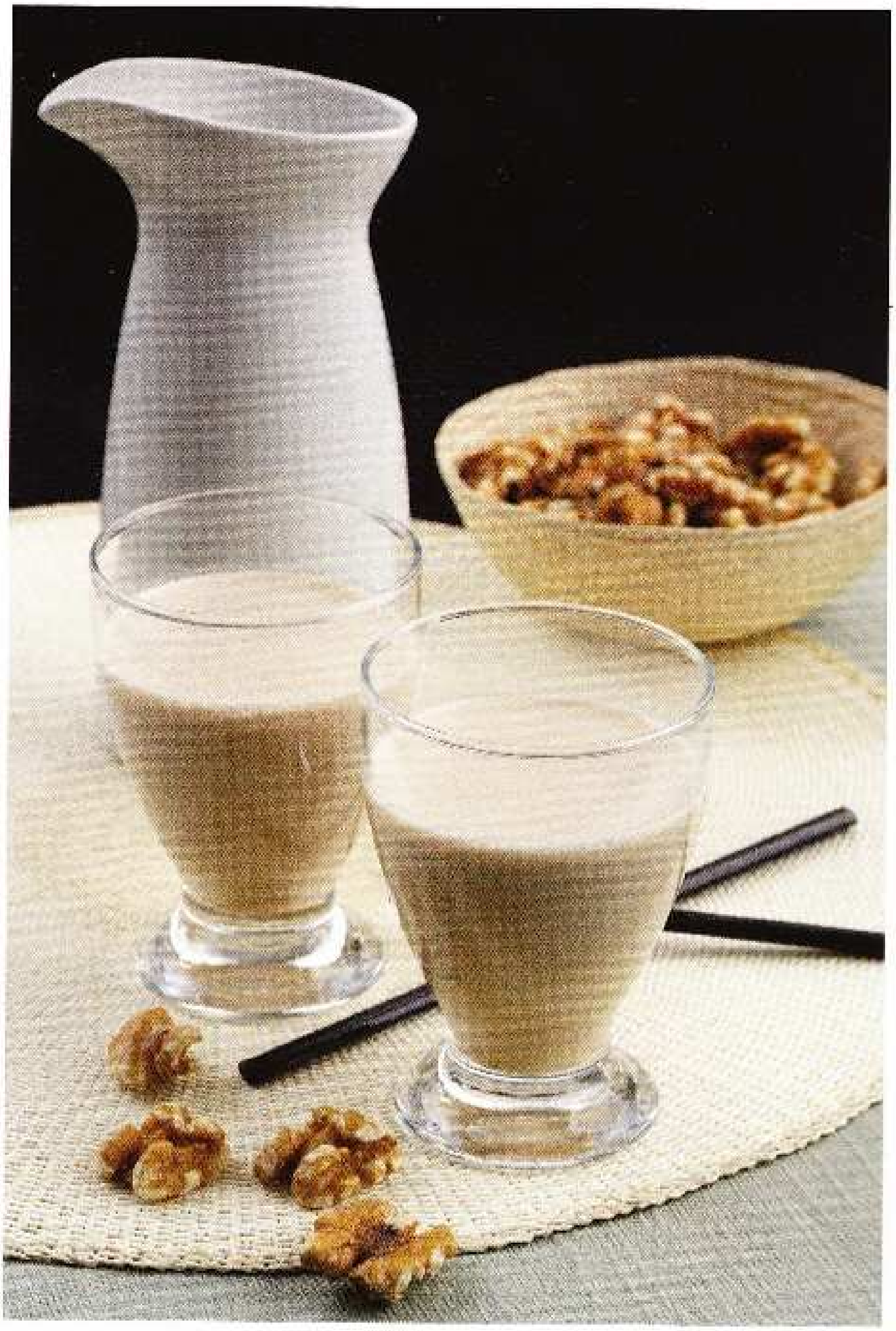
TIEMPO CON THERMOMIX: 10 min | **TIEMPO TOTAL:** 15 min

INGREDIENTES
para 6 personas:

110 g	de nueces
1 cucharada	de aceite de girasol virgen
70 g	de azúcar
1 cucharadita	de azúcar vainillado o de vainilla líquida
1500 g	de agua

PREPARACIÓN:

1. Vierta en el vaso todos los ingredientes y programe **10 minutos, 70°, velocidad 6**.
2. Filtre la bebida, preferiblemente a través de un paño fino de algodón, apretando para separar bien el líquido.



Bebida de cocos de Brasil

TIEMPO CON THERMOMIX: 10 min | **TIEMPO TOTAL:** 15 min



INGREDIENTES
para 6 personas:

120 g	de coquitos crudos
1 pellizco	de canela
1 cucharada	de aceite de girasol virgen
75 g	de azúcar
1 cucharadita	de azúcar vainillado o de vainilla líquida
1500 g	de agua

PREPARACIÓN:

1. Vierta en el vaso todos los ingredientes y programe **10 minutos, 90°, velocidad 6**.
2. Filtre la bebida, preferiblemente a través de un paño fino de algodón, apretando para separar bien el líquido.

Bebida de soja

TIEMPO CON THERMOMIX: 42 min | **TIEMPO TOTAL:** 13 h

INGREDIENTES para 6 personas:

95 g	de habas soja (variedad blanca o amarilla) remojadas durante 12 horas
65 g	de azúcar
1 cucharada	de aceite de sésamo virgen
1500 g	de agua



PREPARACIÓN:

1. Ponga a remojo las habas de soja durante 12 horas como mínimo. Escúrralas en un colador y aclárelas con agua fría.
2. Ponga en el vaso las habas de soja, el azúcar, el aceite de sésamo y 1000 g de agua y programe **2 minutos, velocidad progresiva 5-10**.
3. Añada el agua restante y programe **40 minutos, 90°, velocidad 2**.
4. Filtre la bebida, preferiblemente a través de un paño fino de algodón, apretando bien para separar el líquido de la pulpa.

Bebida de soja rica en calcio

TIEMPO CON THERMOMIX: 47 min | **TIEMPO TOTAL:** 13 h



INGREDIENTES para 6 personas:

90 g	de habas soja (variedad blanca o amarilla) remojadas durante 12 horas
1500 g	de agua
1 cucharada	de aceite de girasol virgen
60 g	de azúcar
100 g	de semillas de sésamo crudo (de cualquier variedad)

PREPARACIÓN:

1. Ponga a remojo la soja durante 12 horas como mínimo. Escúrrala en un colador y aclárela con agua fría.
2. Ponga en el vaso las habas de soja, el agua, el aceite y el azúcar y programe **2 minutos, velocidad progresiva 5-10**.
3. A continuación, programe **40 minutos, 90°, velocidad 5**.
4. Agregue el sésamo y vuelva a programar **5 minutos, velocidad 5**.
5. Filtre la bebida, preferiblemente a través de un paño fino de algodón, apretando bien para separar el líquido de la pulpa.

Batido de Arándanos

INGREDIENTES para 5 personas:

1000 g	de leche de vaca o de bebida de soja, quinoa, etc
250 g	de arándanos
100 g	de azúcar

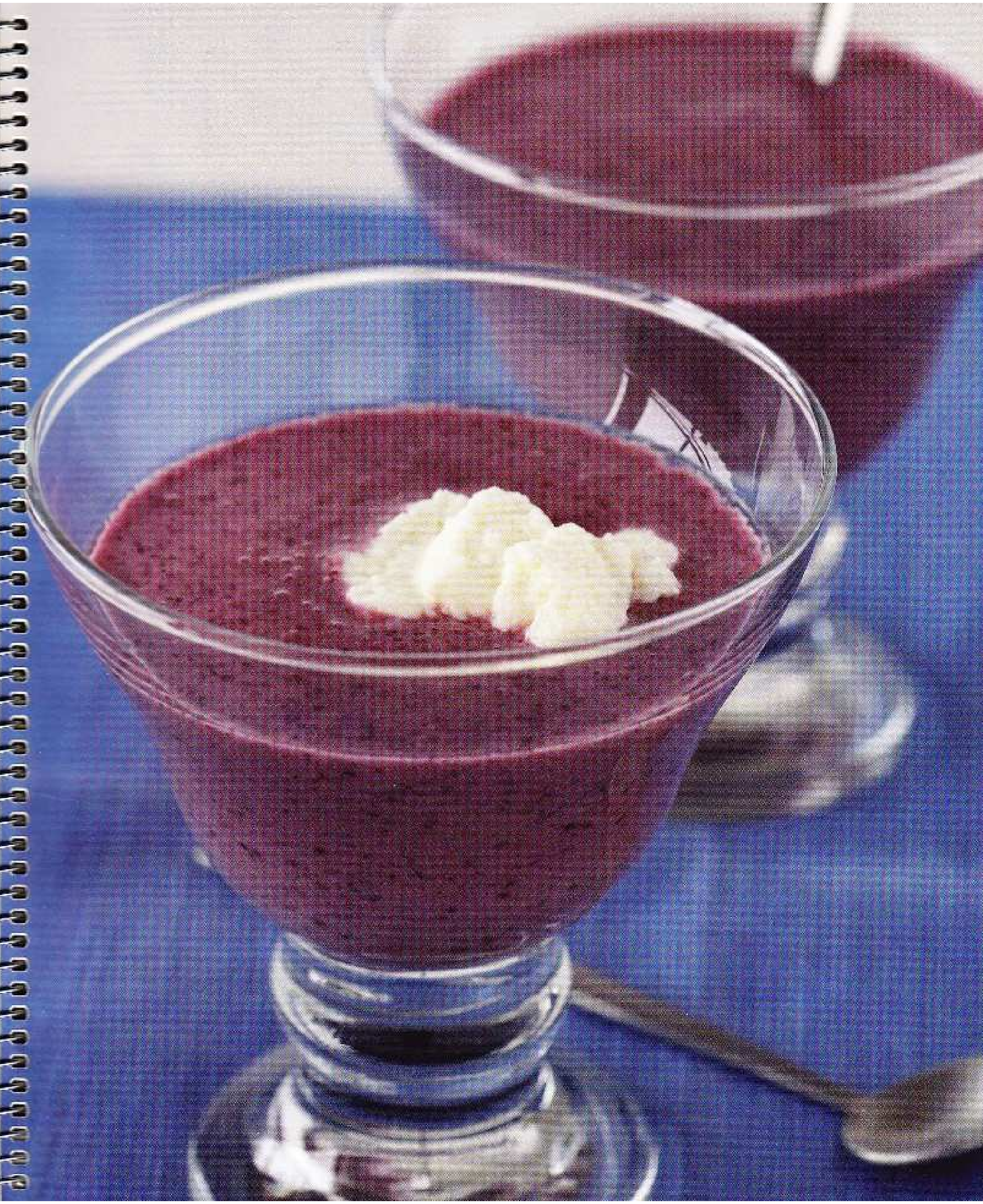
TIEMPO CON THERMOMIX: 30 s | **TIEMPO TOTAL:** 1 min

PREPARACIÓN:

1. Vierta todos los ingredientes en el vaso y programe **30 segundos, velocidad progresiva 5-10**.

Sugerencia: puede preparar otros batidos con frutos diferentes como frambuesas, moras o frutos del bosque. Los frutos pueden ser frescos o congelados.

Nota: Tenga en cuenta que algunos frutos tienen pepitas por lo que puede ser aconsejable filtrar el batido a través de un colador fino.



Batido energético para todas las edades

TIEMPO CON THERMOMIX: 1 min | **TIEMPO TOTAL:** 2 min

INGREDIENTES para 2 personas:

20 g	de pasas de corinto
25 g	de piñones crudos
10 g	de semillas de lino
10 g	de lecitina de soja
2	yogures
150 g	de agua



PREPARACIÓN:

1. Vierta todos los ingredientes en el vaso y programe **1 minuto, velocidad 6**.
2. Sirva en copas.

Batido energético para deportistas

TIEMPO CON THERMOMIX: 1 min | **TIEMPO TOTAL:** 2 min



INGREDIENTES para 2 personas:

20 g	de ciruelas pasas sin hueso
20 g	de anacardos crudos
10 g	de semillas de sésamo
10 g	de lecitina de soja
2	yogures
150 g	de agua

PREPARACIÓN:

1. Vierta todos los ingredientes en el vaso y programe **1 minuto, velocidad 6**.
2. Sirva en copas.

Desayuno I

TIEMPO CON THERMOMIX: 5 min 20 s | TIEMPO TOTAL: 5 min 20 s

INGREDIENTES para 2 personas:

45 g	de copos integrales de centeno
20 g	de avellanas peladas
10 g	de pipas de girasol crudas
15 g	de azúcar (opcional)
300 g	de bebida de soja enriquecida con calcio

PREPARACIÓN:

1. Ponga en el vaso los copos de centeno, las avellanas, las pipas de girasol y el azúcar y programe **10 segundos, velocidad 5**.
2. Incorpore la bebida de soja y programe **5 minutos, 70°, velocidad 3**.
3. Para que quede una textura más fina, programe **10 segundos, velocidad progresiva 5-10**.

Desayuno II

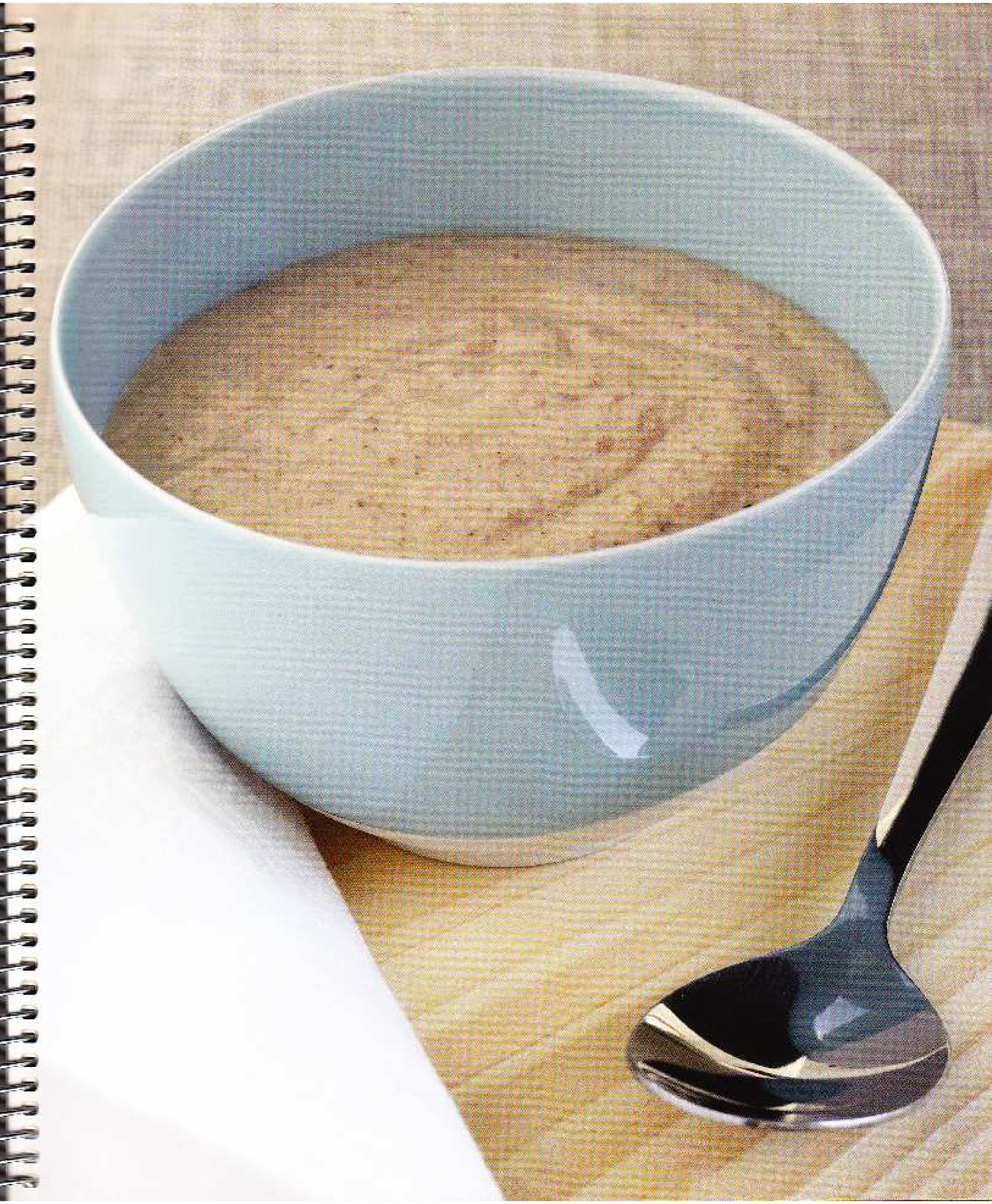
TIEMPO CON THERMOMIX: 5 min 20 s | TIEMPO TOTAL: 5 min 20 s

INGREDIENTES para 2 personas:

45 g	de cereales integrales variados en copos
20 g	de piñones crudos
10 g	de lecitina de soja
15 g	de azúcar (opcional)
300 g	de bebida de soja enriquecida con calcio

PREPARACIÓN:

1. Ponga en el vaso los cereales, los piñones, la lecitina de soja y el azúcar y programe **10 segundos, velocidad 5.**
2. Incorpore la bebida de soja y programe **5 minutos, 70°, velocidad 3.**
3. Para que quede una textura más fina, programe **10 segundos, velocidad progresiva 5-10.**



Comida I

TIEMPO CON THERMOMIX: 20 min 38 s | **TIEMPO TOTAL:** 25 min

INGREDIENTES para 2 personas:

200 g	de filetes de pechuga de pollo
1/2 cucharadita	de sal marina
50 g	de patatas peladas y en trozos
100 g	de calabaza en trozos
30 g	de espinacas
130 g	de calabacín en trozos
30 g	de margarina a temperatura ambiente
270 g	de agua

PREPARACIÓN:

1. Sazone el pollo. Envuélvalo en *film* transparente y colóquelo en el cestillo. Reserve.
2. Ponga en el vaso las patatas, la calabaza, las espinacas y el calabacín y programe **8 segundos, velocidad 5**. Con la espátula, baje los restos de verduras de la tapa y de interior del vaso hacia las cuchillas.
3. Incorpore la margarina, el agua y la sal. Coloque el cestillo en su posición y programe **20 minutos, 100°, velocidad 3**.
4. Utilice la muesca de la espátula para extraer el cestillo. Desenvuelva el pollo e incorpórelo en trozos al vaso. Espere unos minutos a que baje un poco la temperatura y programe **30 segundos, velocidad progresiva 5-10**.

Comida II

TIEMPO CON THERMOMIX: 20 min 38 s | **TIEMPO TOTAL:** 25 min

INGREDIENTES para 2 personas:

200 g	de filetes de pechuga de pollo
1/2 cucharadita	de sal marina
85 g	de patatas peladas y cortadas en trozos
95 g	de acelgas cortadas en trozos
45 g	de judías verdes cortadas en trozos
100 g	de zanahorias cortadas en trozos
30 g	de margarina a temperatura ambiente
270 g	de agua

PREPARACIÓN:

1. Sazone el pollo. Envuélvalo en *film* transparente y colóquelo en el cestillo. Reserve.
2. Ponga en el vaso las patatas, las acelgas, las judías verdes y las zanahorias y programe **8 segundos, velocidad 5**. Con la espátula, baje los restos de verduras de la tapa y del interior del vaso hacia las cuchillas.
3. Incorpore la margarina, el agua y la sal. Coloque el cestillo en su posición y programe **20 minutos, 100°, velocidad 3**.
4. Utilice la muesca de la espátula para extraer el cestillo. Desenvuelva el pollo e incorpórelo en trozos al vaso. Espere unos minutos a que baje un poco la temperatura y programe **30 segundos, velocidad progresiva 5-10**.



Cena I

TIEMPO CON THERMOMIX: 20 min 38 s | TIEMPO TOTAL: 25 min

INGREDIENTES para 2 personas:

200 g	de pez espada limpio (sin piel ni espinas)
1/2 cucharadita	de sal marina
85 g	de patatas peladas y cortadas en trozos
40 g	de acelgas cortadas en trozos
55 g	de judías verdes cortadas en trozos
70 g	de calabaza cortada en trozos
30 g	de margarina a temperatura ambiente LIGERESA
250 g	de agua

PREPARACIÓN:

1. Sazone el pescado. Envuélvalo en *film* transparente y colóquelo en el cestillo. Reserve.
2. Ponga en el vaso las patatas, las acelgas, las judías verdes y la calabaza y programe **8 segundos, velocidad 5**. Con la espátula, baje los restos de verduras de la tapa y del interior del vaso hacia las cuchillas.
3. Incorpore la margarina, el agua y la sal. Coloque el cestillo en su posición y programe **20 minutos, 100°, velocidad 3**.
4. Utilice la muesca de la espátula para extraer el cestillo. Desenvuelva el pescado e incorpórelo en trozos al vaso. Espere unos minutos a que baje un poco la temperatura y programe **30 segundos, velocidad progresiva 5-10**.

Cena II

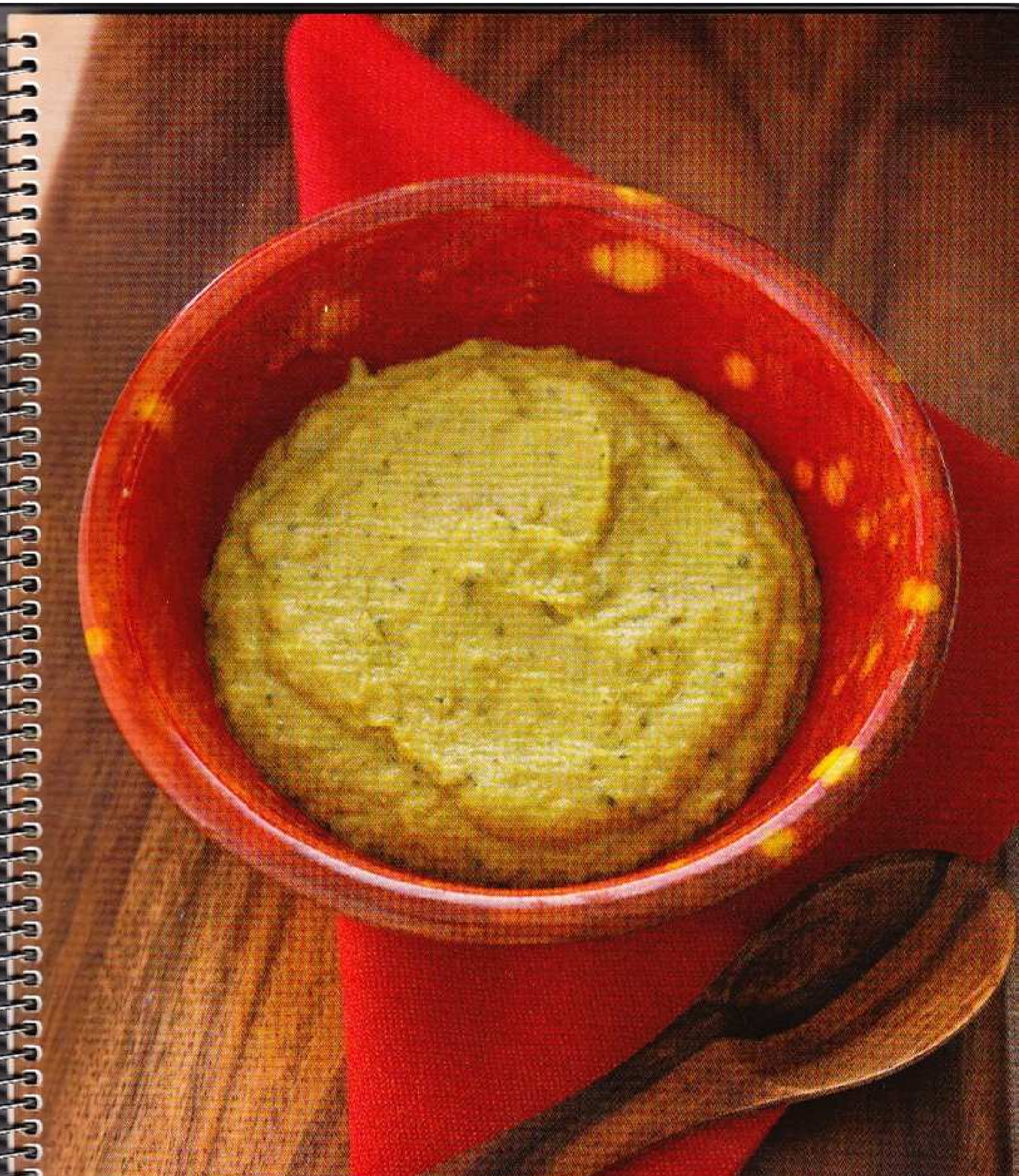
TIEMPO CON THERMOMIX: 20 min 38 s | TIEMPO TOTAL: 25 min

INGREDIENTES para 2 personas:

200 g	de filetes de merluza
1/2 cucharadita	de sal marina
70 g	de patatas peladas y cortadas en trozos
60 g	de acelgas cortadas en trozos
60 g	de zanahoria cortada en trozos
110 g	de calabacín en trozos
30 g	de margarina a temperatura ambiente LIGERESA
250 g	de agua

PREPARACIÓN:

1. Sazone el pescado. Envuélvalo en *film* transparente y colóquelo en el cestillo. Reserve.
2. Ponga en el vaso las patatas, las acelgas, la zanahoria y el calabacín y programe **8 segundos, velocidad 5**. Con la espátula, baje los restos de verduras de la tapa y del interior del vaso hacia las cuchillas.
3. Incorpore la margarina, el agua y la sal. Coloque el cestillo en su posición y programe **20 minutos, 100°, velocidad 3**.
4. Utilice la muesca de la espátula para extraer el cestillo. Desenvuelva el pescado e incorpórelo en trozos al vaso. Espere unos minutos a que baje un poco la temperatura y programe **30 segundos, velocidad progresiva 5-10**.



Índice alfabético

B

- Batido de arándanos **42**
- Batido energético para deportistas **45**
- Batido energético para todas las edades **44**
- Bebida de arroz **36**
- Bebida de arroz al limón **36**
- Bebida de cocos de Brasil **39**
- Bebida de nueces **38**
- Bebida de soja **40**
- Bebida de soja rica en calcio **41**
- Bolas de garbanzos **28**

C

- Cena I **50**
- Cena II **50**
- Comida I **48**
- Comida II **48**
- Croquetas frías de garbanzo y aguacate **29**
- Cuscús con vegetales **22**

D

- Desayuno I **46**
- Desayuno II **46**

E

- Empanadillas de *tofu* **16**

G

- Galletas de semillas **20**

H

- Helado de ron con pasas **30**

L

- Lasaña con soja y brécol (bechamel con bebida de soja) **10**
- Lasaña de láminas de calabacín y soja **8**

M

- Magdalenas de zanahoria **32**
- Manteca de cacahuete **18**

N

- Natillas de *toffee* **34**

P

- Pasta fresca al huevo **24**
- Pasta fresca al huevo con espinacas **25**
- Paté de champiñón **26**

S

- Salchichas de *tofu* con pimientos y champiñones **14**

Y

- Yogur de soja I **12**
- Yogur de soja II **13**